

社長の秘密のケンミン焼ビーフンの作り方



🕒 調理時間：5分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：528kcal 🧂 塩分：3.2g

一日一レシピがスタートして最初に紹介したレシピです。白ねぎを丸ごと一本使い切り。手づくりのねぎ油が香る、究極の逸品です！社長曰く、ケンミン焼ビーフンを一番美味しく食べる作り方だそうです。鶏だし醤油味ベースの焼ビーフんに、さらに和風出汁を重ねて旨味を引き出す反則級レシピです。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
白ねぎ：1/2本
かつお出汁：200cc

■ねぎ油
米油：200g
白ねぎ：1/2本
にんにく：1片

作り方

- (1)
にんにくはみじん切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。
かつお出汁は通常より2倍希釈にする。
- (2)
■ねぎ油
①フライパンを弱火で熱し米油（200g）・にんにくを入れ加熱する。
②にんにくが色づきはじめたら、白ねぎを入れる。
③白ねぎがしなり、カラッとした状態まで揚がるまで10分ほど焦がさない程度炒める。焼きめがついたら火を止める。
- (3)
ねぎ油をザルで濾し、ねぎ油の完成。
- (4)
■ビーフン
①温めたフライパンにねぎ油（大さじ2）を弱火で加熱する。
②白ねぎを入れ、少し焼きめがついたら、焼ビーフンを上に重ねる。
③かつお出汁（200cc）を注ぎ、ふたをせず【中火】、めんをもどしながら約2分炒める。
- (5)
④水気が少し残る程度で火を止め、めんを気持ち硬めでシャキッとした食感に仕上げて完成。